

## 発声指導法研究Ⅲ：授業に於ける指導

宮 下 茂

### The vocalizing guide method research Ⅲ : The vocalizing guide in the class

Shigeru MIYASHITA

#### はじめに

筆者はこれまでに、姿勢と呼吸、体の力（支え）の関係や、歌唱のための理想的な状態と、その状態へ導くための方法など、発声指導を行なう上で重要と考えられる事柄について述べてきた。

またその中で、指導者自身が新しい発想を開発することも重要であると述べた。

しかし、実際の授業の中でこれらの指導を行なうことが可能であるか、また、指導される生徒が、歌唱に対してどのような疑問や希望をもっているかについては、筆者自身これまで想像の域をでることはなかった。

そのような中、筆者は長崎大学附属中学校との連携授業を受け持つ機会を得た。

歌唱に関する基礎、基本的な学習（発声）を学ぶことを目的とした、今回の連携授業により、生徒から発声に関する疑問を直接聞き、その疑問に対して筆者が何を考え、言葉を表し、指導を行なったかを今回の論文で述べることにする。

それにより筆者の考えを明らかとし、新しい発想の開発のための助言となることを願うものである。

#### 長崎大学附属中学校との連携授業

今回行なわれた連携授業は、「平成13年度長崎大学附属中学校音楽科、大学との連携授業」の第2回目にあたり、福井千代教諭と筆者との共同授業となった。

第3学年1組から5組までの5クラスでの授業であり、それぞれ学習題材の3時間目にあたる。

福井教諭の音楽科学習指導案によると、題材名は「豊かな響きの混声合唱をつくろう①〔合唱組曲にしたしもう〕」である。

この題材はまず、第3学年から混声4部合唱に取り組み始め、歌唱に対する生徒の興味、関心が高まってきていることに加え、音楽授業を基盤としながらも日常の学級活動と深く結び付いた、同校の校内合唱コンクールに、実行委員を中心とした生徒全体が意欲的に取り組んでいること。

また、中学3年生の中間点となるこの時期に、この題材を設定することにより、3年間の音楽学習の成果を表し、培ってきた個の音楽特性を全体へ生かす意味があり、卒業に向けて集団の連帯感を深める意味も合わせていること。

そして、同校の掲げる、表現活動と鑑賞活動の関連を図った学習を追及すること。

以上の動機により組まれたものである。

この題材での教材曲は、同校の校内合唱コンクールの課題曲である「大地讃頌」を含むカンタータ「土の歌」(大木惇夫子作詞、佐藤眞作曲)である。

## 授業の主題

3時間目にあたる、今回の授業の題材名は「専門家に尋ねよう」である。

これまでの2時間の授業により、音程やリズムを大まかに把握した段階であるが、「響きのある声が出せない」、「高い声が出せない」など個々の悩みが出てきている。

今回の授業は、響きのある声の合唱を目指して、声楽の専門家にさまざまな面から質問を行い、悩みの解決や今後の練習の取り組み方を模索する時間である。

生徒からの質問は、予め前時に、パート毎にまとめられたものから、特に聞いてみたいことを生徒自身が選び、質問する形式を取っている。

生徒が予めまとめた質問は、【表】を参照されたい。

## 生徒からの質問傾向

今回、予め集められた生徒からの質問事項を眺めて解るのは、ほとんどのクラスの生徒が、「良い声で歌う」「良い響きで歌う」と言った目標を持って歌唱に臨んでいることである。

これは、福井教諭による日頃の指導力の成せる業であり、他の中学校の生徒から同じ質問が寄せられるとは限らないが、これらの質問傾向は喜ばしい限りである。

なぜなら自分自身の声に対して、響きの良し悪しを感じることは難しく、これらの質問が寄せられるためには、他人の耳を通じて自分の声を知ること、或いは他人の声を聞いて感じる必要がある。

また、生徒が全体の調和を目指し、指導を受け入れる準備が整っている現われとも言える。

これらの質問事項から、生徒が選んだ項目を実際に指導して行くのであるが、一つ一つに対して別の指導を行なうのは授業の限られた時間の中では困難な作業である。

そのため筆者はまず、原因によって悩みを分類した。

## 悩みの原因

実際に生徒が質問してきた内容を、原因別に分けると以下のようなになる。

### 1. 声質の悩み

- きれいに響いた音を伸ばしたい（表(1)－②）
- 高い音をきれいに響かすにはどうしたらいいか（表(2)－④）
- 高音になると、声がかすれたりするので、どうすればよいか（表(2)－⑩）
- 低い所から高い所に急に上げる時に声をきれいに出したいたからうまく出せる方法を教えて欲しい（表(4)－①）
- 声が雑音のようになるのはどうすればよいか（表(2)－⑭）
- 地声を出さないためには？（表(1)－④）

## 2. 音域の悩み

- どのようにしたら高音が出るようになるのか（表(1)－⑧）
- 最後の高い音が出しにくいんだけど、どうすればいいか（表(3)－⑦）
- 高い声が上手く出ない（表(5)－⑦）
- 「大地讃頌」の最後の「ははなるだいちを／＼あー」となるところが、みんなうまく歌えません（表(3)－④）
- 最後の「たたえよ大地をああーッ」の所のファ＃を、出せるようになるにはどのような発声練習をしたらいいのでしょうか（表(4)－⑧）
- 低い声が音に届かず、ボリュームもなくなってしまう（表(1)－⑭）

## 3. 呼吸と支えの悩み

- ひと息で歌いきれないフレーズはどうすればいいか（表(2)－⑦）
- 伸ばす所がきつくて、途中で切れてしまう（表(4)－⑦）
- 大きな声で長く伸ばす方法（表(5)－③）
- 中間音（ラ～ドくらい）の時、少し音が揺れてしまっていて（ブレる）、きれいに出来ません、コツはないのでしょうか？（表(2)－④）
- 音を伸ばす時や同じ音が続けて出す時にどうしても音が下がってしまうので、下がらないようにはどうするか教えて欲しいです（表(4)－⑪）

今回の指導目的からは外れるが、その他にも以下の質問が寄せられた。

## 4. 音感やテンポ感が原因となる悩み

- 他のパートにまどわされないで歌う方法（表(5)－⑤）

## 5. 表現上の悩み

- 同じ音が続くところを、どう歌えばいいか（表(3)－⑨）
- 「おんちょうの～」のところは、「poco a poco cresc.」となっていますが、どのように歌えば良いのですか？（表(3)－①）

## 指導内容の選択

次に項目ごとの解決方法と、筆者の知る発声方法とを結び付けるため、生徒の考えと実際の歌唱から判断し道筋を立てて行く。

今回筆者は、以下のように指導内容を考えた。

### 1. 声質の悩みに関して

生徒の質問の内容から、自分の声質や状態が判断でき、現在の歌声がきれいでないと感じていることが分かる。

では何故、歌声がきれいでないと感じるのか。

今回の生徒の歌声から、次の2点が原因として挙げられる。

- ① 「声がかすれる」「声に雑音が混ざる」等
- ② 「地声が出てしまう」

①については、声に息が混ざって出るために起こる現象であり、息のコントロールの問題といえる。解決のためには、息を吐き出さずに声を出す必要があり、これは「呼吸と支え」の問題ともいえる。

②については、地声が出ていることが生徒自身分かっているので、現在の声を出す状態をまず認識させ、声を出す状態が変われば出てくる声も変わる、即ち地声が出ないことを理解させる必要がある。次に現在とは違う状態で声を出すよう促してゆく。その状態は「呼吸と支え」によって生じる状態でなくてはならず、これも「呼吸と支え」の問題と結び付く。

### 2. 音域の悩みに関して

声には、そのまま出すことのできない限界があるが、楽譜に書かれた音域は歌声を前提として書かれたものであり、歌声によって出すことが可能な音域であると考えられる。

その音域が出せない原因は、歌声が地声或いは喉声になってしまうことにある。

このことから、前述の「地声が出てしまう」問題と結び付けることができ、自然と「呼吸と支え」の問題に結び付いて行く。

### 3. 呼吸と支えの悩みに関して

音を長く伸ばせないのは、息が足りなくなるのが原因であり、歌声と共に息が漏れているといえ、声に息が混ざって出ているといえる。

このことから、前述の「声に雑音が混ざる」問題と結び付けることができ、自然と「呼吸と支え」の問題に結び付いて行く。

以上の点から、今回の質問項目は「呼吸と支え」の問題を解決するのが早道であると筆者は考えた。

## 指導内容

ここから実際の指導に入るのであるが、以前筆者が述べた「姿勢と呼吸」の指導に沿うことが理想と考えられる。

しかし今回の授業では、一つの質問に対し、与えられた時間が数分しかなく要点を絞って伝える必要があった。

よって、以下のような指導を試みた。

## 1. 呼吸と支えに関する指導

呼吸に関しては、生徒が自然に行なっている「吸って吐く」行動から「吸って溜める」行動へと変えて行く。

ここでの「吸う」は、体のどこに空気を吸って入れるかが重要となる。

そのため、以下のように具体的に示した。

- ① 上顎の中に吸う
- ② 口の中に吸う
- ③ 喉の奥に吸う
- ④ 胸の奥に吸う
- ⑤ 腹部に吸う

また、「溜める」とは、空気を吸ったままじっとすることであり、吸った場所と結び付き、様々な効果を上げることが叶うと筆者は考えている。

①②③を行うことにより、「喉が開いた状態」「喉が下がった状態」が生じる。

そして「溜める」ことにより、「息を混ぜること（息を吐くこと）」「地声を出すこと」ができなくなる。

支えに関しては、「溜める」こととの関わりが強い。

特に⑤を行くことにより、腹部の周りが拡がり、「溜める」ことにより体の両脇に力が生じ、その力が「支え」となる。

その結果、体の中からの圧力により、「音程が下がる」のを抑制し、①②③と合わせることで、歌唱時の喉の位置が安定し、「音が揺れる」のを防ぐことが叶う。

また④は、①②③と⑤の効果を併せた結果を得ることができる。

但しどの呼吸に関しても、胸呼吸になってしまうと効果が出ないため、肩を上下させないように、注意を促す必要がある。

特に④などは、胸を直接膨らませないように、胸の上に手を当てさせ、体（胸）の内側深くで呼吸活動が行なわれるよう指導せねばならない。

## 2. 声を出すための指導

前述の指導の結果、「地声を出せない状態」が生じることを述べた。

それと同時に、「声を出す術が無い状態」ともいえる。

生徒によっては、そのままの状態でも欠伸のような喉の開いた声が出せる者もいるが、これは特に感の良い生徒に限られる。

一般の生徒には、喉以外で声を発することのできる場所を教える必要がある。

その方法として、「上顎から欠伸のような声」を出させる方法があるが、その他にもハミングを利用した方法が考えられる。

一般的な、唇を閉じて鼻腔を鳴らすこともできるが、口を開いたまま鼻腔をわざと詰まらせ、お世辞にもきれいとはいえない「鼻の詰まったような声」を出させ、そのまま声を

出しながら鼻腔を開くことも、一つの方法として可能であると筆者は考えている。

これらの指導の目的は、喉以外の声を出す場所を発見することにあるが、その声は鼻腔空間を利用した上顎から発せられる歌声であり、同時に「音域の問題」を解決できる声となる。

但しこれらの指導方法により良い結果を得るためには、生徒の積極的な参加、即ち声を発することが必要条件となる。

残念ながら今回の授業では、生徒から積極的な発声は得られず、またそのために費やす時間も無く、良い結果は得ることがなかった。

そのため、他の方法「低音から高音へのオクターブの移行を、実声からファルセットへと変化させる方法」や、前述の指導により生じた状態を「高い音が上顎から出る時の形」として覚え、高音の一つ前の音でその形を準備する方法なども行なった。

### その他の指導

以上の内容で指導を行ってきたが、その他にも生徒の発する声の状況により、その都度細かな助言を与えている。

例としては、「胸に手を当てることにより、喉の奥を意識させながら吸気を行なう」、「胸に当てた手に振動が伝わるように低音を歌い、声を浅くさせない」等である。

また、「留守番電話に録音した自分の声は、変な声に聞こえる」等、身近な話題により、骨伝導によって聞こえてくる声に惑わされずに、出てきた良い声を持続させる為の助言も付け加えた。

### まとめ

今回の発声指導は、授業に於ける決められた時間の制約の中で、試みてきた内容である。

生徒の疑問に対し一つ一つ考えながら答えることも可能であるが、指導者の考えの中で、指導内容を絞り込むことにより、短い時間を有効に利用することができることを実感した。

また、必ずしも全ての方法が良い結果を生むとは限らないが、絞り込んだ内容により、瞬時に指導方法を変更しながら、生徒が最も理解できる方法を探すことも可能であることも実感した。

【表】生徒の質問事項（原文のままである、下線は生徒が特に質問してきた項目）

	ソプラノ	アルト	テノール	バス
(1) 3 年 1 組	<p>① 高い音をハリのある音を出したい</p> <p>② <u>きれいに響いた音を伸ばしたい</u></p> <p>③ 最初の一発目をきれいにしたい</p>	<p>④ <u>地声を出さないためには？</u></p> <p>⑤ 声に響きを出すためには？</p> <p>⑥ 大地讃頌での一番低い音のラを出すにはどうすれば？</p> <p>⑦ 低い音なのに高い音に聞こえるには？</p>	<p>⑧ <u>どのようにしたら高音が出るようになるのか</u></p> <p>⑨ この曲を歌う時はどのような気持ちで歌えばよいか</p> <p>⑩ 音を取れる人がいない時はどのような練習をすればよいか（筆者註、生徒はパート練習も行っている）</p> <p>⑪ 歌う時にはどこを見ればいいのか</p>	<p>⑫ 低音部で美しく響かせ（地声にならずに）</p> <p>⑬ 尚且つ声の強さ・ボリュームをキープするテクニックについて（声をつぶさないように）</p> <p>⑭ <u>低い声が音に届かず、ボリュームもなくなってしまう</u></p>
(2) 3 年 2 組	<p>① 最後の「アー」は、どうしたら、きれいに最後まで伸ばせるか</p> <p>② <u>中間音（ラ〜ドくらい）の時、少し音が揺れてしまっ（ブレる）、きれいに出来ません、コツはないのでしょうか？？？</u></p> <p>③ フレーズの最後をきれいにまとめるコツは！？？</p>	<p>⑤ 最後の部分は、どういうふうになればきれいに伸ばせるか</p> <p>⑥ 音程が急激に変化するとき音がわからなくなるけど、どうすればいいか</p> <p>⑦ <u>ひと息で歌いきれないフレーズはどうすればいいか</u></p> <p>⑧ 音が低い時なかなか大きさが大きくなら</p>	<p>⑨ 最後の音を出せるようになるための練習方法</p> <p>⑩ <u>高音になると、声がかすれたりするので、どうすれば直せるか</u></p> <p>⑪ 伸ばす音がきたなくなってしまう</p>	<p>⑫ バスらしい声を出すためにはどうすればいいのか</p> <p>⑬ 声を下げないようにする方法</p> <p>⑭ <u>声が雑音のようになるのはどうすればよいか</u></p>

	④ <u>高い音をきれいに響かすにはどうしたらいいのか</u>	ないのはどうすればいいか		
(3) 3 年 3 組	<p>① <u>おんちょうの～」のところは、「poco a poco cresc.」となっていていますが、どのように歌えば良いのですか？(例)「ゆたかな」でもりあげるなど、どこにアクセントをつけたらよいのか</u></p> <p>② <u>終わりの方で、「たたえよーつちを、ははなるだいちをあー」という所の、「たたえよ」でff、「ははなる」でもffとなっていますが、その間をどのように歌えば良いのですか？同じ記号なのに続けて書くことは意味があるのですか</u></p>	<p>③ <u>歌う時の集中力のキラシがとてもはやいのが…(少人数)</u></p> <p>④ <u>「大地讃頌」の最後の「ははなるだいちを / あー」となるところが、みんなうまく歌えませんでした</u></p> <p>⑤ <u>「おんちょうの」が低い音で、みんなノドをつぶして歌っているのが気になるんですが…</u></p>	<p>⑥ <u>大地の力強さを表現するには、どの部分を工夫したら良いか</u></p> <p>⑦ <u>最後の高い音が出しにくいんだけど、どうすればいいか</u></p> <p>⑧ <u>どうやったら歌声の統一感がでるのか</u></p> <p>⑨ <u>同じ音が続くところを、どう歌えばいいか</u></p>	<p>⑩ <u>どうすれば、低音がきれいに出せるのか</u></p> <p>⑪ <u>どうすれば、低音が長く出せるのか</u></p> <p>⑫ <u>最初の音を大きく出すためには</u></p>



(4) 3 年 4 組	<p>① <u>低い所から高い所に急に上げる時に声をきれいにし</u>たいから<u>うまく出せる方法</u>を教えて欲しい（例：大地讃頌の「<u>たたえよたたえよ</u>」のシからソに<u>上がる所</u>）</p> <p>② ドレミファくらいの少し低い音がどうしてもごってしまうから出し方を教えて欲しい</p> <p>③ 大地讃頌で、ハ行の言葉が多いのですが、Hの音（子音の出し方）がうまく出せないで、きれいにし出す方法を教えて欲しい</p>	<p>④ 最後の上がる所がきちんと上がれないので上がるには？</p> <p>⑤ 「だいちだいち」のブレスのやり方</p> <p>⑥ いきなり下がる所がきちんと下がれない</p> <p>⑦ 伸ばす所がきつくて、途中で切れてしま</p>	<p>⑧ 最後の「<u>たたえよ大地をあーッ</u>」の所の<u>ファ＃を、</u>出せるようになるには<u>どのような発声練習</u>をしたらいいでしょうか</p> <p>⑨ 高い音でも叫ばず、きれいな声で出すには、どのようなことをしたらよいでしょうか（「ひとのこら」や「ほめよたたえよ」の所など）</p>	<p>⑩ 低音を出すときにみんなの<u>声が響かない</u>ので、<u>低音をうまく響かせる方法</u>を教えて欲しいです</p> <p>⑪ 音を伸ばす時や<u>同じ音を続けて出す時に</u>どうしても音が下がってしま<u>うので、下</u>にはどうするか教えて欲しいです</p>
(5) 3 年 5 組	<p>① 高い声を<u>キレイに出す方法</u></p> <p>② <u>腹式呼吸の上手なやり方</u></p> <p>③ <u>大きな声で長く伸ばす方法</u></p>	<p>④ 大きな声が出しにくいので大きな声を出す方法</p> <p>⑤ 他のパートに<u>まどわされな</u>いで<u>歌う方法</u></p>	<p>⑥ 音が上手とれない</p> <p>⑦ <u>高い声</u>が<u>上手く出ない</u></p> <p>⑧ 高い声を出すと、声が大きくなってしまう</p> <p>⑨ 声が合わない</p>	<p>⑪ 低くて大きい声を出す方法を教えて欲しいです</p> <p>⑫ 歌う時の表情</p> <p>⑬ 盛り上がる場所を教えて欲しい</p> <p>⑭ 「へいわな</p>

(4) 3 年 4 組			<p>(出だしがそろわない、特に右ページ1段目の「たたえよ」の所、左ページ3～4段目にかけの「ひとのこら」)</p> <p>⑩ 一番最後の「あー」と伸ばす所の高い声が出ず、声も伸びない</p>	<p>だいちを」の入るタイミングを教えて欲しい</p> <p>⑮ 「ははなるだいちをああ」の「ああ」をもっと力強く歌いたいです</p>
-------------------------	--	--	--	---